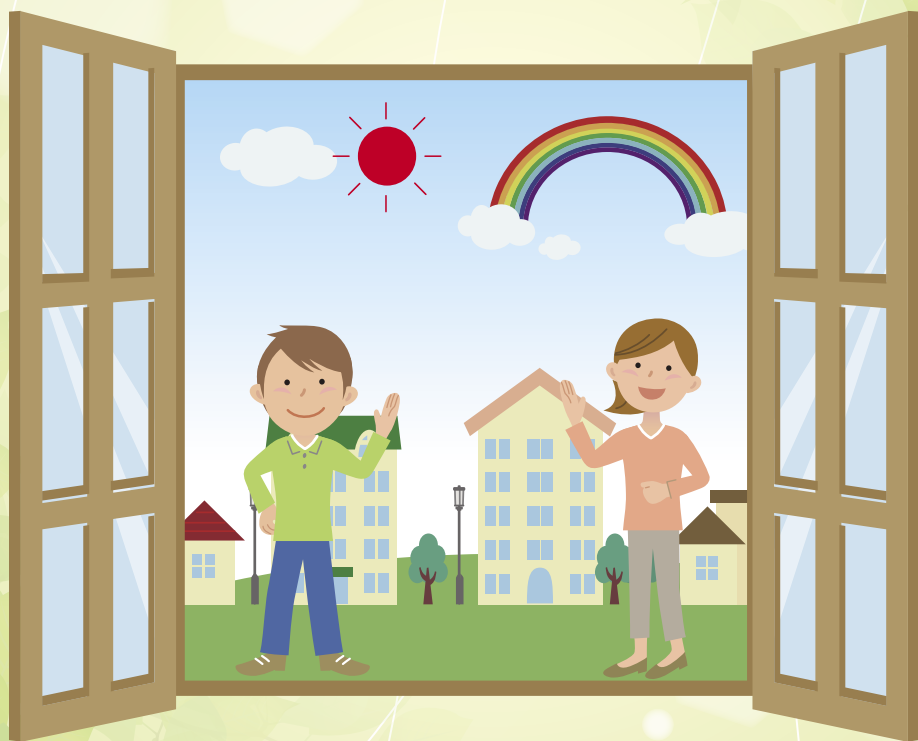


ひきこもっているあなたへ 先輩からのメッセージ



平成 28 年度
岩手県立大学地域政策研究センター地域協働研究

はじめに

ひきこもりは実態の把握が難しく、そのため、支援につながるのに時間がかかり、長期化する傾向があります。相談窓口や支援機関から支援を受けている方は一部に過ぎないのが現状です。

内閣府の調査（若者の生活に関する調査報告書 平成28年9月）によると、15～39歳における広義のひきこもりの推計数は54.1万人（1.57%）であり、それを盛岡市の同年代の人口に当てはめると約1,200人を超えると推計されます。これに中高年層も加えると、実際はこれより多い数の方がひきこもっていると想定されます。ひきこもりが長期化、高齢化することで、社会に復帰することが難しくなり、家族も高齢化することで経済的にも困窮することが考えられます。長期化を防ぐために、ひきこもりに悩みながらも相談に至っていない方を早期に支援機関に繋げることが必要となっています。

今回、岩手県立大学地域協働研究として、ひきこもりから回復した方8名と家族の方4名からお話を伺い、ひきこもりからの回復過程をロールモデルとして作成しました。インタビューを受けてくださった方をはじめ、ロールモデルを作成するにあたり、アドバイスをいただいた関係者の皆様の御協力に感謝申し上げます。

この冊子は、ひきこもっていた方が当時何を思い、どうやって社会と接点を持つようになったかを知る貴重な資料であり、現在ひきこもりで悩んでいる方や家族の方への何らかのヒントになればと願っております。

平成29年3月

公立大学法人岩手県立大学
盛岡市

目次

ロールモデル 3

《本人インタビュー 8 ケース》

- 1 学校になじめず不登校からひきこもりに…………… 4
- 2 就職活動の失敗からひきこもりに…………… 6
- 3 仕事への自信をなくしひきこもりに…………… 8
- 4 進路のプレッシャーから病気、ひきこもりに…………… 10
- 5 生きづらさの理由がわからず高校を中退し、ひきこもりに 12
- 6 生きづらさ、孤立感から不登校、ひきこもりに…………… 14
- 7 聴覚障がいからうつ状態に、そしてひきこもりに…………… 16
- 8 小学校の不登校から長期のひきこもりに…………… 18

《家族インタビュー 4 ケース》

- 1 進学した高校があわず不登校に…………… 20
- 2 病気をきっかけに不登校に…………… 22
- 3 ギャンブルによる借金で会社を辞め、ひきこもりに…………… 24
- 4 コミュニケーションが苦手な就職活動がうまくいかず、
ひきこもりに…………… 26

資料 28

- 盛岡市にある相談・支援機関…………… 29
- ロールモデルに関する用語の解説…………… 33
 - 発達障害
 - 医療機関
 - 障害者手帳
 - 障害者の就労支援

あとがき 42

[ロールモデル]

《本人インタビュー 8 ケース》

《家族インタビュー 4 ケース》

ロールモデルを作成するにあたっては、この研究の趣旨に賛同いただいたひきこもりから回復した方、家族の方へインタビューを行いました。個人が特定されないよう、一部内容を変えておりますことを御了承ください。

支援機関や用語の解説については、巻末に掲載しておりますので参考にしてください。

ロールモデル…この冊子では、将来像を描いたり、自分の行動や生活設計を考える際に参考になる事例

インタビュアー／岩手県立大学社会福祉学部 講師 川乗 賀也

おとなしい性格、友人が少ない（幼少期～高校卒業）

おとなしい性格で、子どもの頃から友人は少なかった。小学校時代は、放課後に友達と遊ぶこともなく自宅でTVを見て過ごすことが多かった。学校にあまりなじめず高学年になると欠席しがちになった。中学校に入学しても状況は変わらず保健室でほとんどを過ごした。

高校へ入学したが、休みがちになり2年生で退学。その後、2年ほど家で過ごしていたが、資格を取得しようと19歳で通信制高校に入学し、21歳で無事に卒業した。

高校卒業後ひきこもる（高校卒業後～ひきこもり期）

在学中には就職活動をしなかったため、卒業後は自宅でTVやインターネットをして毎日を過ごす。外に出たい気持ちと家に居たい気持ちの間で揺れ動き、どうしたらよいか分からず、ほとんど外出せず6年間ひきこもった。近所の人の目が気になり、後ろめたく、家族にも申し訳ない気持ちだった。

インターネットで自分の状態を相談（動き始め～発達障害の診断）

20代後半、自らインターネットのチャットなどで自分の状態を相談し、精神保健福祉センターに相談したほうがよいとアドバイスをもらう。30歳を目前に自分でも状況を変えたいという気持ちがあり、相談に行ったところ、メンタルクリニックの受診を勧められ、診察の結果「発達障害」と診断された。

障害福祉サービスによる就労支援

主治医の勧めで障害者手帳を取得し、障害福祉サービスの就労支援を受けることを決意。地域にある障がい者の就労支援事業所を紹介されて見学に行くと、自分と同じような悩みがある人が通っていた。「ここなら自分もがんばれる」と感じ、2年間通う中で、働くことに対するイメージが変化した。「失敗したら怒られる」というイメージから「自分でも仕事ができるんだ」「楽しいな」という気持ちに変わった。

一般就労へ

一般企業での実習を終了し、人や社会に対する恐怖心が和らぎ、働きたい気持ちが高まった。就労支援事業所の紹介により無事にパートスタッフとして一般企業で働くことができた。

**インタビュー****Q心境の変化は？**

明るくなったと思うし、人からも言われる。買い物や外出をしなくなった。対人不安は今もあるが、とても軽くなった。就労支援事業所では、「みんな何かを抱えながらがんばっているんだ」と仲間意識が持てた。

Q一歩を踏み出すためにあればよかったと思う支援は？

インターネットを使った支援（対面することが苦手なので顔を合わせずにすむ相談窓口）

Q家庭訪問はどう？

いきなりでなければいいが、当時親が申し込んでいたら拒絶したかも。

Q現在の自分から、ひきこもっていた自分へのメッセージ

まだまだ未来があるからくじけないでほしい。
明るい未来があるから希望を持って。

【関わった支援者・支援機関】

- ・チャットでの相談相手・精神保健福祉センター
- ・医療機関（メンタルクリニック）・障害者相談支援事業所・就労支援事業所

Ⅱ 川乗インタビューのひとりごとⅡ**相談から行動へ**

自分でもこのままではダメ、何とかしたいという気持ちから、インターネットのチャットなどを使って第三者に相談していました。第三者から受けたアドバイスを、実行に移すことができたのは、「何とかしたい」という気持ちが高まっていて、タイミングがよかったのだと考えられます。

診断を受入れ障害福祉サービス利用を決意

「発達障害」の診断を受け入れ、障害福祉サービスの就労支援を受けることを決意しました。これまでの社会生活での生きづらさから「自分に障がいがあっても不思議ではないかな」と感じていて、意外にすんなり受け入れられたと言っています。

就労支援により安心して就職活動へ

就労支援を受ける中で、自分と同じようなつらさを抱えながらも前向きにがんばっている人の存在を知り、一緒に作業できたことが安心感につながったようです。さらに、仕事の具体的なイメージが持てたことで負のイメージが軽減され、自信につながったと考えられます。

当事者の多くは閉塞した状況の中で生活しているため、自己評価が低下しがちです。この事例のように他者の状況を知ることと認識を転換させる方法のひとつです。就労に限らず、施設見学するだけでも回復へつながるきっかけになるかもしれません。

2 就職活動の失敗からひきこもりに

中学校でいじめの対象に（幼少期～高校卒業）

小学校の頃は友人も多く成績も良かった。中学校では、いじめられ勉強どころではなくなり成績も最低に。学校に行きたくなかったが、親には言えなかった。朝になるとお腹の調子が悪くなり、トイレに鍵をかけてこもっていると親に引っ張り出され、早く学校に行くようにと厳しく叱られた。精神的にも不安定になり、精神科に通院して不安を和らげる薬を服用するようになった。

高校では勉強は楽しかったが、中学校でのいじめの体験から人と接するのがつらく友人はいなかった。

専門学校で不登校・中退→就職活動の失敗（進学～就職活動期）

高校卒業後、専門学校へ進学し、1人暮らしを始めた。先生と折り合いが悪く、半年で不登校になりアパートにひきこもる。2年生で中退し実家にもどり、実家の手伝いや職業訓練受講、車の免許取得などをしていた。就職活動を始めたが、20社近く受けたがすべて不採用。親には「仕事しろ！」と言われ、次第にうつやノイローゼ気味になった。就職活動もしなくなり20代半ばで4年ほど自宅にひきこもる。

「発達障害」の診断を受け、障害者手帳を取得

20代半ばに精神科の主治医を変えたところ、「発達障害」と診断され、その後、障害者手帳を取得した。治療により精神状態が改善し、自分で何かしようという気持ちになった。インターネットで障害者相談支援事業所を探して相談し、通所につながった。

就労移行支援で自信をつけ、一般就労を目指す

障害福祉サービス事業所の就労移行支援を見学した。第一印象が良く、実際に体験して「行ってみたい！」と思い通い始めた。そこには同じように障がいを持っている仲間がいて親近感があり、特に抵抗感はなかった。以前は単にお金が稼げれば良いと思っていたが、通所するようになってから仕事に対する気持ちに変化があった。長く続けられて、安心して働ける職場が良いと思うようになった。

今になれば「もっと早く専門の病院に行っていれば良かった」「障がいがあると分かったことが大きかった」と思う。

現在、一般就労を目指して訓練や実習をしており、今後は老人施設の実習に行こうと計画している。

インタビュー

Q心境の変化は？

やりたいことがたくさん出てきた。働くことについて、以前はお金さえ稼げればよいと考えていたが、職場の環境や長く働き続けられるかどうか大切な基準。チャンスがあれば障害者雇用枠で働きたい。

親とは喧嘩もしたけど、今は前向きになったと捉えてくれているかな。

Q一歩を踏み出すためにあればよかったと思う支援は？

障がいがあると分かったことが大きかったのも、もうちょっと早く専門の病院にかかれたらよかった。

Q現在の自分から、ひきこもっていた自分へのメッセージ

いい病院を見つけて！あと、身だしなみはきちんとした方がいい。

【関わった支援者・支援機関】

・医療機関（精神科）・障害者相談支援事業所・就労支援事業所

Ⅱ 川乗インタビューア－のひとりごとⅡ

診断

「発達障害」と診断された時に「（障がいがある）あればあってもいいのかな」と思ったそうです。この事例では発達障害と診断を受け、その後適切な支援が受けられたことが大きな転機になったと考えられます。ご本人も「障がいがあると分かったことが大きかった」と言っているように、診断結果を受容できたことも好転につながったと考えられます。

就職活動の仕方

就職活動を始めたが、20社近く受けてもすべて不採用。「資格も持っているのにどうして受からないんだろう？」親には「仕事しろ！」と言われ…と言っています。不採用が続くと誰でも、「自分は社会から必要とされていないのではないか」という気持ちになり、自己肯定感は非常に下がってしまいます。ご家族の方もとても心配されると思いますが、本人が一番焦りや不安を感じているでしょうから、励ましは逆効果になることもあります。他の事例にも見られるように、本人の気持ちが社会参加に向かって切り替わるタイミングがあると思われます。

就職については、始めからハローワークを通じて一般就労を目指す方法や、就労支援事業所とつながり、福祉事業所内での就労や職場実習などを経て少しずつステップアップしていく方法もあります。焦らず多くの選択肢の中から自分にあった方法を選んでいくことも大切です。

3 仕事への自信をなくしひきこもりに

子ども時代（幼少期～大学卒業）

小・中学校のころは、学業も学校生活、家族関係も特に問題はなかった。放課後は友達と野球やテレビゲームなどをして過ごしていた。

高校時代は、中学と違う部活を始めたが長続きせず、放課後は家で勉強したり友人の家で遊んだりしていた。大学時代は、親元を離れ一人暮らし。様々なアルバイトを経験し、アルバイト代は自由に使うことができた。順調に大学を卒業。

正職員になったが仕事が合わず退職（就職活動期～ひきこもり）

1年就職浪人した後、正職員として就職。仕事が合わず1か月程度で退職し、しばらくして実家に戻った。仕事に対する自信をなくして数年間就職活動はせず、日中はパチンコなどをして時間をつぶした。「働いていないことを何か言われると嫌だな」と思っていて、親戚に会いたくなかった。自分がこのような状態だから家の中に暗い雰囲気が出ていたと思う。

人とのつながりから就労へ（本人や親が相談～行動へ）

親が岩手県精神保健福祉センターに相談に行き、安定剤を服用すると少し気持ちが楽になるとアドバイスされ、病院に行くようになった。自分もどこかへ相談に行こうとしたが、誤解や行き違いにより行こうとしなくなった。親がセンターの研修会に参加し、個人で活動しているひきこもりの相談員と知り合い、相談したことがきっかけで、自分もその相談員に相談したり、一緒に外出したりしているうちに信頼関係ができた。20代半ばから短期のアルバイトをするようになった。20代後半にアルバイトで知り合った人からフルタイムの仕事を紹介され「自分にできるかな」と不安を感じながらも「ここでやらなければ」という思いがあり、就職して2年ほど働いた。しかし、他にもっといい就職先があるのではないかと思います退職。ところが、うまく就職先が見つからず、また2年ほど自宅で過ごす。その間に介護ヘルパー・簿記・ファイナンシャルプランナー等の資格を取得。30代前半に講習で知り合った人から資格を生かした仕事に誘われ、福祉関係の仕事に就いた。その後、転職を経て現在まで8年間継続して働いている。

働くことへの想いの変化

ひきこもっていた時は、仕事に対して難しく考えており「自分にはできない」「役に立たない」「すぐやめさせられる」などマイナスイメージがあったが、今は「やってみれば何とかなる」という気持ちに変化した。

インタビュー

Q心境の変化は？

最初にひきこもりの相談員に出会った時、何か突破口が開けるかと期待した。何かが変わるのではないかなと思う一方、期待しすぎた面もあった。いろんな所に連れて行ってもらい、人として信頼して相談することができた。

Q一歩を踏み出すためにあればよかったと思う支援は？

職業訓練ができる場所があれば通っていたかも。

Q現在の自分から、ひきこもっていた自分へのメッセージ

メンタル的に何をしていてもだめだった。あの時どう動いてもだめだったと思う。前向きに考えて今は我慢して時機を待って。

【関わった支援者・支援機関】

- ・岩手県精神保健福祉センター（ひきこもり支援センター）
- ・ひきこもりの研修会・医療機関・個人で活動しているひきこもり相談員

Ⅰ 川乗インタビューのひとりごと Ⅰ

家族の対応と第三者のサポート

最初の就職が長続きせず、自信を喪失して精神的に追い込まれたことが、次の就職先を積極的に探さずひきこもってしまった原因の一つと思われます。ひきこもりの理由が病気等ではない場合、家族は叱咤激励し、それでも効果がないとあきらめの境地に至ってしまい、長期間にわたって閉塞した雰囲気が家庭に流れてしまいがちです。それがより一層、本人へのプレッシャーとなる可能性もあります。ひきこもった状態が長期化すると家族だけで何とかするのは難しく、第三者がその中に入るだけで変化することもあります。この事例では、親がひきこもりの相談員に相談し、相談員が家に訪問し、本人を外に連れ出すことで家庭の雰囲気も変化したのではないのでしょうか。

就職へのアプローチ

就職することに対して自信がない場合は、職業訓練などに通い、就労に向けた準備をするのも一つの方法です。本人が自信を喪失している状況では、他の事例にも見られるように就労関係の施設等を見学して、他人の状況を実際に見てみるのもいいでしょう。

この事例は、ひきこもっていた状況を何とかしようと親が精神保健福祉センターに相談したこと、安定剤を服用して精神的に安定したこと、同時期にひきこもりの相談員に相談したこと等が相乗的に効果を発揮したものと考えられます。

4 進路のプレッシャーから病気、ひきこもりに

子ども時代（小学校～高校）

小学校の頃は、友人は多い方ではなかったが特に問題もなく過ごした。中学校は当時荒れていて、いじめにあったが休まず通学。高校時代はあまり勉強もせず、部活は人間関係が悪いので1年生の秋にやめた。仲のよい友人もいたので、家に帰ったり、ゲームセンターに寄ったりして放課後を過ごした。

進路に不安を感じて追い詰められ、大学を休学（うつ状態～ひきこもり）

大学3年生になると卒論や進路に不安を感じていた。大学で開催された就職セミナーに出席した際に、就職活動の映像を見て急に気分が悪くなり、圧迫感を覚えるようになった。徐々に精神的につらくなり、うつ状態になった。大学3年生の春休み、進路や卒論が心配で精神的に追い詰められ、ついに「死にたい」という気持ちになり、自分の部屋にロープを用意した。両親が精神科を受診させ、そのまま1か月ほど入院。その年は大学には行けずに休学し、自宅でインターネットなどをして過ごしていた。外出はあまりしたいと思わなかった。同じ年代の人と比べ「自分は何をしているんだろう」という劣等感にも苛まれた。親にも復学するように言われることもあり、プレッシャーを感じて悩み、夜一人になった時、自分・学校・社会に対する不安で悩んだ。年度が替わる季節を迎えても復学する決心がつかなかった。

熱心な先生や相談員との出会い（休学～復学・卒業～就職）

休学2年目の終わり頃、親がひきこもり相談員に相談していることを話してくれた。自分にも一度その人に会ってみるよう勧めるので、気乗りはしなかったが、状況がよくなるならと思い会ってみた。しかし、そのことで特に状況が変化したとは思っていない。大学の先生が音楽をやっていて、休学3年目の頃バンドに誘ってくれた。その頃は相談員に会うためと、バンドの練習に参加するために外出をしていた。その年の終わり、大学は退学しようと考えていたが、面談した大学の先生が熱心に相談に乗って、復学への道筋をつけてくれたため、卒業することができた。就職活動はしなかったが、大学の先生の紹介で、期限付きではあるが、得意な分野を生かせる仕事に就くことができた。

これからのこと

臨時的な雇用ではあったが、やりがいを持って働けたこと、みんなに感謝される経験ができたことなどが自信になった。未だに就職活動のシステムに抵抗はあるが、やりがいのある仕事ならやってもいいと思っている。

インタビュー

Q心境の変化は？

特に何にも変わっていない。精神的な病は、大本の原因を取り除かないと変わらないことは自分でもわかっていた。

もともと働きたくないわけではなかったが、以前と比べて働く意欲は出てきた。

Q現在の自分から、ひきこもっていた自分へのメッセージ

休学中は何を言っても無駄だった。タイムトラベルで当時に戻ったとしたら「大丈夫だから、そのうち良くなるよ」それしかない。

【関わった支援者・支援機関】

- ・大学の先生
- ・個人で活動しているひきこもり相談員
- ・医療機関（精神科）

■ 川乗インタビューのひとりとこ ■

治療と休養

非常に精神状態が悪い時には、治療を優先して休養を取ることも大切です。

第三者のサポート

ひきこもりの相談員と会っていて、特に自分に変化はなかったという実感が語られていますが、ひきこもり時期に第三者と会って外出する機会は、自身が気分転換をしたり視野を広げたりすることに役立ったと思われます。

大学の先生からバンド活動に誘われて外出の機会が増したことも良かったのではないのでしょうか。多くの大学では学生へのかかわり方が一律ではなく、教員によって差があるのが現状です。この事例では、卒論や就職活動など複数の不安を抱えている中で、大学の先生が優先順位をつけ、できることから始めてよいことを伝えて道筋をつけてくれています。得意な分野を生かして、周りから感謝される機会を作ってくれるなど熱心に関わってくれたことが大きく影響したようです。

このように閉塞した状況では、自分で何から手をつけたらよいか分からないこともあります。優先順位をつけたり、整理をしてもらって、実際に取り掛かりやすい事柄から始めていくことが重要ではないのでしょうか。

5 生きづらさの理由がわからず高校を中退し、ひきこもりに

小さい頃から我(が)が強い性格（小学校～中学校）

小学校の頃からほかの人より我が強いと気付いていた。中学校ではバスケットボール部に所属。チームメイトから協調性が不足していると指摘され、不本意ながら直す努力をしていた。

体調不良から不登校～ひきこもり（高校）

高校1年生の夏休み明けから、勉強を含めていろいろなことに気力が湧いてなくなり成績も下がった。入部したラグビー部も9月頃から休部し、2年生の春に退部。2年生の夏休み明けから、教室に入ろうとするとお腹の調子が悪くなり、過敏性腸症候群と診断された。さらに息苦しさも感じ仕方なく保健室で過ごすうちに、不安で教室に入れなくなり不登校になった。自分も親もなぜこうなったのかわからず悩んでいた。3年生への進級が難しくなり、1年間休学した後、高校を中退。

アルバイトを始めたが1か月程度で辞め、誰とも会わずに家にこもっていた。自宅にいても他人の視線が気になり、周囲の人が自分のことを噂しているのではないかと不安になった。ひきこもっている生活が良いこととは思わなかったがそうせざるを得なかった。

ボランの広場を紹介される（相談～就職）

高校中退後、“ボランの広場”を紹介され、何らかの助けが欲しかったので相談や日中活動の場として利用するようになった。

その後、近隣地域で共同生活を経験し、その関係者に誘われて一緒に九州へ行った。体調もかなり良くなっていたので、紹介された仕事に就き一人暮らしを始めた。しかしいろいろな会社を転々としたが長続きせず、九州では気心が知れた人もいなかったため、20代後半で岩手に戻り就職活動を始めた。

障害者手帳取得と就労継続支援A型事業所での就労

知り合いから発達障がいのことを聞き、「もしかしたら自分も…」と思い、病院に行くと「広汎性発達障害」と診断された。障がいについては社会人になってから、よく他人と違う点を指摘されていたので覚悟はしていた。その後、障害者手帳を取得し、ハローワークで就労継続支援A型事業所を紹介され、雇用契約を結びサポートを受けながら就労している。今後は障がいを理解してくれる一般企業で就労したいと考えている。

インタビュー

Q心境の変化は？

支援機関がじっくり関わってくれたので不安が和らぎ、働きたい気持ちが高まった。お金だけのためでなく他人のために自分に備わっている長所をいかして働きたい、社会に貢献したいと思うようになった。

Qボランの広場を利用するときの心境はどうでしたか？

英語で言うと“Help me!” 助けてほしい、なんとかしてほしい。

Q現在の自分から、ひきこもっていた自分へのメッセージ

その状態でも仕方がないよ。

【関わった支援者・支援機関】

・ボランの広場 ・障害福祉サービス事業所（就労継続支援A型）

Ⅰ 川乗インタビューのひとりごとⅠ

職場探し

「自分に発達障がいがあることを知らずに生活をしている」という人は多いと思われます。この事例でも、発達障がいを抱えながら、知らずに働くことは、とてもつらいことだったと思います。事例にあるように障がいを受け入れ、福祉事業所内でサポートを受けながら就労をすることや一般企業で障害者雇用として職場の理解を得ながら就労する働き方もあります。

ハローワークや就労支援事業所とよく話をし、紹介の際には会社に障がいのことをきちんと伝えて、自分のことを分かってもらった上で受け入れてもらうことも大事です。職場実習やトライアル雇用などを活用し、実際に働いてみて検討する方法もあります。

日中活動の場

ボランの広場を居場所として利用することにより、日中の活動の場ができたことで生活リズムが保たれ、さらに他の利用者との会話から情報交換やコミュニケーションの仕方を学ぶことができたことにより、働きたい気持ちが高まったと考えます。日中活動の場を持ち生活リズムを整えることは大事です。

大人になって発達障がいと気付く場合

大人になって社会生活の様々な支障に苦しみ受診すると発達障がいと診断されるケースがあります。発達障がいは比較的新しい概念ため、周囲の理解が進まず適切なケアが受けられていない可能性があります。特性にあった支援や理解を得られず、うつや不安障害等の二次障害を抱えた場合、さらに社会生活が難しくなります。診断された人の多くが、「生きづらさの理由がわかりほっとした」と回答しています。これは人生における疑問が1つ解決し、落としどころが見つかったからだと思います。もし、生きづらさを感じているなら、精神保健福祉センターで相談してみてもいいでしょう。

6 生きづらさ、孤立感から不登校、ひきこもりに

他人に合わせられない→いじめ→不登校に（小・中学校・高校・大学）

小さい頃から人に合わせるのが苦手。思ったことをすぐに口に出してしまうことや乱暴な振る舞いのせいで「困った子ども」と思われていた。親や学校の先生から怒られたり注意を受けたりしたが、納得できないことも多かった。

中学校2年生の時に転校。転校先でいじめられ、9月頃から不登校になった。親からは毎日のように「学校に行け」と、かなりきつい口調で言われ、「誰も自分のことを分かってくれない」と孤立感を持った。冬休み明けから卒業まで保健室登校。高校時代は中学でのいじめ体験が原因で人間不信となり、友達もなくなつた。高校卒業後、就職をしたかったが、社会に出る勇気がなく時間稼ぎのつもりで大学に進学した。

大学を中退し、ひきこもる～うつで精神科を受診・障害者手帳取得

大学に入学したが、ほとんど出席せず1年で中退。それから1年くらいは家にこもりきりで、テレビやゲーム、日記を書くなどして過ごした。家族はあきらめた感じで、特に何も言わなくなった。その後家庭環境が変わり、買い物のため3日に1度外出するようになった。またテレビでひきこもりの特集番組を見たことをきっかけに、精神科を受診し、抗うつ薬を処方され服用するようになり、20代半ばで精神障害者保健福祉手帳を取得。

就職活動挫折～相談～発達障害の診断～これから

ひきこもりの相談やハローワークに通ってみたが継続できなかった。20代後半になり、「このまま30歳を迎えるのは嫌だ」と思い、“盛岡市くらしの相談支援室”に相談。障害福祉サービス就労継続支援A型事業所を勧められ、「これならやれるかも」と思い、行ってみると自分よりも深刻な状況の人がいることが分かった。通所するうちに、仕事に対する後向きな印象が変わり、「効率よく仕事をするにはどうしたらいいか？」など前向きに考えられるようになった。

30代前半で精神科の通院先を変更し、そこで検査を受けて「発達障害」と診断された。子どもの頃から生きづらさを感じて疑問に思っていたことが、この時一気に解決した感じがした。

しばらく福祉的就労形態（就労継続支援A型）で働いていたが、一般就労を目指すため就労移行支援にコース変更し、一般企業で就労するためのビジネスマナーや心構えなど今まで知らなかったことを学んだ。現在は事業所から紹介された企業に就職し、前向きに仕事に取り組むことができている。

インタビュー

Q 心境の変化は？

働きたい気持ちは大学生のころから常にあったが、精神科に行ってからより強くなった。

家族との会話も増え、仕事の話もするようになった。

Q 一歩を踏み出すためにあればよかったと思う支援は？

他人から言われて仕方なくだとあまりうまくいかない。

Q 訪問支援はどう？

ほとんど効果がないと思う。その時だけいい顔をしてあとは「ほっといてくれ」ってなと思う。

Q 現在の自分から、ひきこもっていた自分へのメッセージ

当時は、誰かから上から目線でアドバイスなど言われても、まだ受け入れられる状態ではなかった。「あの人が言っていたのはこういうことかあ」としばらくしてから分かることはあるけれど、何年で気づけるかな。

救いの手が全くなかったわけではないけれども、心に届くまではそのままいいんじゃないかな。

【関わった支援者・支援機関】

- ・医療機関（精神科）
- ・盛岡市くらしの相談支援室
- ・障害福祉サービス事業所（就労継続支援A型・就労移行支援）

Ⅱ 川乗インタビューのひとりと

自分だけではない

ひきこもっている時には「このような状態になっているのは自分だけ」といった孤立感を抱いていることもあります。この事例では30歳を迎える前に何とかしたいという自身の動機が高まった時に、就労継続支援A型の利用を勧められ、同じように悩んでいる人の存在を知ることによって孤立感が軽減されたことも大きかったと思われます。また発達障がいの方は学校や仕事の場面で挫折を感じ、悩んでいることも少なくありません。この事例でも他の当事者と同じように発達障がいがあると分かって、生きづらさの原因が分かったことも前向きになれる要因となったのではないのでしょうか。

働きやすい環境整備

発達障がいがあっても、具体的な手立てや合理的配慮があれば働きやすくなります。それぞれに合わせてその人が能力を発揮できる環境を整えることなどあらかじめ配慮をすることも大切です。専門家の助言をもらうことも良いと思います。

7 聴覚障がいからうつ状態に、そしてひきこもりに

大学卒業後就職（小・中・高校～大学～就職）

小・中学校の頃は、成績も良く、スポーツが好きで野球部に所属。大学に進学し、卒業後は、正社員として就職。

耳が聞こえなくなり退職して実家にひきこもる

正社員として就職したものの、30代前半ころから少しずつ耳の聞こえが悪くなってきて、仕事に支障が出るようになり退職。その後仕事を探すが、難聴をどうしていいのかわからずに就職活動をやめた。親からは仕事をするように言われ口論になった。

外には出ていたが人に会うのが怖くなった。耳や音に執着があったのか無理にボリュームを上げて音楽を聴いていると、不安で体が震えることがあった。2年くらいはできるだけ人に会わずに過ごした。

相談から精神科・障害福祉サービス事業所につながる

県の福祉総合相談センターに今後の生活について相談に行った。アドバイスを受けて身体障害者手帳を取得し、うつの徴候もあったことから精神科を受診。精神科のデイケアへ通っている頃は人生を悲観して「死のうかな」と思ったこともある。

その後、知り合いから障害福祉サービス事業所の話を聞き、病院にあったパンフレットを読んでみると興味がわいた。見学し、通所してみると聴覚障がいがあっても親身になって就労の相談に乗ってくれるところがあることが分かり気持ちが軽くなった。

不安はあるけど・・・

手話の勉強を始めて、こんなに助けてくれる人達がいるんだと感じた。今は「おいで、おいで」と言ってくれる人がいるから、死ぬのはもったいないと思える。対人不安は段々と良くなっている。

聴覚障がいは一見してわかりにくい障がいだけに就職には不安がある。例えば、初めに障がいのことを伝えておけば、ゆっくり話したり、大きい声で話したりしてもらえるが、職場でそれをやってもらえるか、理解してもらえるか、自分できちんと説明できるかが不安。障がい者就職説明会に行ったが面接で落ちた。仕事はまだ不安だが、何か身につけてからやりたい。なるべく聴力が必要ない仕事を探したい。



インタビュー

Q心境の変化は？

手話の勉強を始めてから、聴覚障がいの人を助けてくれる人が多いことに気付いた。今は、手話の講座やサークル、聴覚障がい者のバレーボールに行ってみようと思っている。

数年前から病院の誘いでフットサルを始めた。それによって視野も広がった。

Q現在の自分から、ひきこもっていた自分へのメッセージ

自分自身まだ解決していないのであまり何も浮かばない。

同じ年代の人はこうしているとか、常に自分と他人を比べていたと思う。でも、他人と比べる必要はない。

【関わった支援者・支援機関】

- ・岩手県福祉総合相談センター・医療機関（精神科、デイケア）
- ・障害福祉サービス事業所

Ⅱ 川乗インタビューのひとりごとⅡ

二次障がいのうつがひきこもるきっかけに

この事例では、聴覚障がいをきっかけとした“うつ”によりひきこもりが始まっています。障がいを受容していく過程で、うつの症状が現れることはよくあります。

ひきこもり状態を解決するための情報を多く持つこと

ひきこもりが長期化する原因の1つに、手にすることができる情報の少なさがあります。この事例では精神科デイケアに通所することによって、他者との触れ合いがあったため、障害福祉事業所の情報を得ることができ、さらにはスタッフの声かけと温かい雰囲気安心感を与え、他者と関わりやすい環境にあったといえるでしょう。

また、人に会うのが不安と語られています。精神科で治療することで、この不安が軽減していたタイミングもよかったと思われます。

手話でコミュニケーションと他者と関わる場を持つこと

手話を勉強することで世界が広がり、仲間ができたことも精神的に良い影響を与えたようです。

このように、他者と関われる居場所や仲間を持つことがひきこもりからの回復に重要な要素となると考えられます。

8

小学校の不登校から長期のひきこもりに

不安感が強い子ども、小5から不登校（小学校～中学校）

小さい頃から、色々なことに不安を感じるタイプ。新しいことだけでなく、ゲームなどに誘われても不安で拒絶する子だった。小学5年生の夏休み明けから不登校になったが理由はいまだに分からない。特に何か嫌な出来事があったわけでもなく、ただ学校が嫌い、中学校は卒業まで一度も学校に行かなかった。外で知っている人と会いたくなかったのではほとんど外出もしなかった。当初親は「学校に行きなさい」と言ったが、だんだん言わなくなった。親がスクールカウンセラーに相談していたが、自分では会いに行く気にならなかった。

ひきこもり～サポステに相談（義務教育終了後）

家では昼夜逆転生活で、ゲームや漫画、テレビを見て過ごしていた。家族以外の誰とも会わなかった。義務教育が終わる頃「これからどうなるだろう」「出られるときは出よう」という気持ちになり、買い物などには出られるようになっていたが、外に出て新しいことに関わるのは不安で踏み出せなかった。

17歳頃にパソコンを持っただけからは、ネットサーフィンや動画などを見て過ごした。20歳前頃に、親から若者サポートステーション（以下:サポステ）のチラシを見せられ、相談しようと思ったが踏み切れなかった。今思うと親がサポステに相談に行き、チラシをもらって来たのだと思う。

20代後半になったころ家庭状況が変化し、「自分も仕事をしないといけない」と思い、親がサポステに連絡、親子で相談に出かけた。中学校を卒業してから他人と本格的に会話することがなかったので、相談に行くのはすごく勇気がいった。憂鬱でやめたい、帰りたい気持ちでいっぱいだった。でも、「このままじゃ嫌だ」という気持ちがずっとあり、勢いで行った。

職業訓練～就業～これから

コミュニケーションに不安があったので、サポステではコミュニケーションの練習をするプログラムを中心に参加し、少しずつ自信がついた。その後、仕事を探し始めた。仕事に対して、失敗してはいけないイメージがあったので、サポステのボランティアの人に「やってみなよ」「失敗してきなよ」と言われ、すごく気持ちが楽になった。

現在は、サポステのチャレンジ体験で職業体験をした会社で、そのまま継続して働いている。仕事に対しては「やってみたら意外と大丈夫だった!」と感じた。今後は時間を増やしてもっと働きたい。



インタビュー

Q心境の変化は？

前向きになった。今の職場はサポステのつながりのあるところだから働けているが、関係のないところでもアルバイトしてみようかな。

Q一歩を踏み出すためにあればよかったと思う支援は？

時期にもよるけど、もし誰かが引っ張ってくれてたら、中学校を卒業した後だったら出られたかも。

Q現在の自分から、ひきこもっていた自分へのメッセージ

「ほら行くよ」「ちょっと外に出ましょうか」

声を掛けるといよりは、腕を引っ張って、「行くよ」と外に引っ張り出す。そうしてくれないと動けなかったから。

【関わった支援者・支援機関】

・若者サポートステーション

川乗インタビューのひとりと

気持ちが変わるタイミング

10歳くらいから20代後半までのかなり長期にわたってひきこもりを経験した事例です。他のケースとも共通した傾向として、学期始めや年齢の節目などのタイミングでひきこもりから脱したいと思うようです。この事例では家庭の環境がひきこもりを継続できない状況になり、気持ちを切り替えることができたのだと思います。また親がサポステに同行するなど、良いタイミングで良い支援ができていたことで前に進む力となったのだと思います。

医療的な相談

不安が強いことが語られていますが、このような場合は精神科で相談することも1つの方法だと思います。

高等学校卒業程度認定試験

様々な理由で、高等学校を卒業できなかった人の学習成果を評価し、高等学校を卒業した者と同等以上の学力があるかどうかを認定するための試験があります。合格者は大学・短大・専門学校の受験資格が与えられ、また、高等学校卒業者と同等以上の学力がある人として認定され、就職や資格試験等に活用することができます。このような制度も選択肢の一つになることもあります。

また、この試験をサポートするフリースクール等もあります。

進学した高校があわず不登校に

クラスの人気者（小学校～中学校）

明るく優しい性格。小学校ではクラスの人気者。中学ではバレーボール部の部長を務めたほか、友達から推薦され、様々な役を引き受けた。3年生の9月頃から友達に勧められてオンラインゲームを始め、毎日2時間程度やって、担任の先生から宿題を出さなくなったと注意されるようになった。

学校が合わず不登校に（高校）

高校に進学し、進学コースで朝8時から夜7時まで部活もせずに勉強に励んだ。1年生の冬頃から笑うことがなくなり、精神的に追い詰められている状態に見えた。留年が懸念されるようになり、仕方なく単位制高校へ転校。最低限のレポートを出して単位を取っていたが、友達も作らず絶望感が漂い、親からは人生を捨てているようにしか見えなかった。昼夜逆転でオンラインゲームにのめりこんでいた。

親が相談（親の行動の変化→子どもの変化）

親もつらく気持ちに余裕がなくなり、子どもにひどい言葉を言うてしまうこともあった。親もあまり外に出なくなった。知人の紹介で“もしもし教育相談室”に電話すると、ひきこもりに詳しい相談員が相談に乗ってくれ、話を聞くだけではなく行動面の具体的なアドバイスをくれた。「子どものために自分を犠牲にするのではなく、自分のやりたいことがあるならやったほうがいい」「あまり怒らないほうがいい」など。このアドバイスがなかったら子どもを責めるばかりだったと思う。子どもには、親である自分が相談に行っていることと、受けたアドバイスを間接的に伝えた。親自身の考え方が変わり、地域の掃除に行ったり役員を引き受けたり、外での活動が多くなった。次第に本人も「親がいろいろやっているのだから自分も何かやらなきゃ！」と話すようになった。

仮想世界から現実世界へ（受験～大学進学）

高校2年生の秋頃から、県外や東京の大学のオープンキャンパスに連れていった。また、本人が中学の同級生に誘われて高校の文化祭に出かけた時、周りが大学受験を目指していることを知り、自分も大学を受験してみたいと前向きな気持ちに変わり、昼夜逆転の生活が元に戻った。親は大学受験に関する情報を集めるなどして積極的にサポート役を務めた。その結果大学に合格し、これを機に一人暮らしを始めて現在は通常の大学生活を送っている。進級するまではアパートにインターネットをつながない等、ひきこもりにつながる要素は取り入れないようにしている。



インタビュー



Q いまから振り返って一言

余裕を持って接すればよかった。きついことも言ってしまった。もうちょっと子どもを信じる気持ちが持てればよかった。

Q 現在ひきこもっている家族がいる人へ一言アドバイスをするとしたら？

親ができるだけ外に出る。自分にできることを探して、小さいことでもはじめてもらいたい。

あきらめないでほしい。何か他人の役に立つことに挑戦してもらいたい。誰かに喜んでもらうことを始めてもらいたい。居場所を自分で作ってもらいたい。1つ作るとそこから変わってくるもの、見えてくるものがあるのでは。

【関わった支援者・支援機関】

・もしもし教育相談室

※話をきいて保護者の不安やストレスを軽減させるだけではなく、本事例においては具体的な対処方法についてアドバイスを行った。ひきこもりに詳しい相談員が担当になった。

Ⅱ 川乗インタビューのひとりごと

親が相談に行き、自分の行動を変えた

不登校やひきこもりの子どもがいる家庭では、親はその状況を何とかしようと必死になります。なかなか効果がなく閉塞感が漂います。また、そのような状態を他者に相談するのも非常に勇気があることです。この事例でも子どものことを相談するのは、子どもを裏切っているように感じてなかなか相談できなかったと言っています。

しかし、子どもを変えようとするのではなく、親が相談することで適切なアドバイスを受け、明るくなり、やりたいことをやって自分の人生も大切にしている姿を見せることで子どもにも変化が見られた事例です。子どもが感じているプレッシャーも結果として少なくなったのではないかと思います。また、ご家族も最終的には相談してよかったと感じているそうです。

オンラインゲーム

オンラインゲームに熱中し過ぎると、生活リズムの乱れやゲーム依存が心配になります。現実世界ではパッとしないけれど、ゲームが上手くて一目置かれる存在だったり、ゲームが自分の居場所という場合もあります。時間はかかるかもしれませんが、現実世界を充実させていくことが、脱オンラインゲームの近道と言えるかもしれません。

2 家族インタビュー

病気をきっかけに不登校に

人気者でスポーツ万能～成長痛（小学校）

小学校の頃は友人も多く、学校が好き。スポーツ万能で少年野球では4番。5年生の6月から、かかとの成長痛が始まり、痛みをかばいながら野球をしていたが、走塁や守備にも支障が出るほど悪化した。本人は挫折は感じていないように見えた。

ケガと体調不良に悩まされる（中学1年生）

中学に入る頃には成長痛も治まり、陸上でリレーの選手に選ばれた。野球と陸上の練習で足を痛め、陸上を棄権したいと自分では言えず、親から先生に無理だと伝えた。かかとを庇い無理な動きをしたため親指種子骨障害になり、2学期初めには松葉杖が必要な状態になった。2学期の中間テストの日に体調が悪いので学校を休みたいと子どもが相談してきたが、学校を休むことはよくないと思い行かせた。それから体調不良が続き、発熱、嘔吐、下痢という症状が繰り返され病院を受診。学校に行けず家で寝込んでいる状態が続き、「死にたい」と言うこともあった。親も病気のせいで行けないのか、不登校なのか分からなかった。

「学校を長く休んで行きにくくなった」という本人の言葉を学校に伝えたところ、先生が頻繁に訪問し、スクールカウンセラーにもつないでくれた。そのアドバイスにより、メンタル的な治療に重きを置いている病院に通院先を変えた。

部活から復帰（中学2年生～高校）

中学2年生の夏から部活にだけ行っていた。楽しいことはできても学校の授業には参加できずにいた。その頃、知り合いの紹介で“もしもし教育相談室”に本人と親とで行った。そこの相談員とは相性がよく、話しやすかったようだ。親は学校を休んだら高校にいけなくなると思っていて、受験に影響するので早く登校できるようになって欲しいという思いからよく親子で衝突した。学校の先生から学校に慣れるところから始めるようアドバイスされ、夕方の生徒の少ない時間に毎日先生に会いに行く目標を立てた。

また中学2年生の秋から、日中はひきこもり支援プラザ“ゆきわり”に通い、他の通所者と仲良くやっていた。その頃、病院の先生から、高校へ進学できる可能性があると言われ、不明確だった将来に目標ができた。本人も受験する決意ができ、徐々に状態も良くなり無事に進学することができた。



インタビュー



Q いまから振り返って一言

中学1年の3学期、その頃は無理して学校の授業に出ていなかったが、最後の授業にかなり強引に連れて行き、1時間ががんばれたので安堵していたが、帰りに「死にたい」「ここでクラスに入る予定じゃなかった」と言われ、そのことを後悔している。

Q 現在ひきこもっている家族がいる人へ一言アドバイスをするとしたら？

- ・不登校の人へ：カウンセリングを受けることや、病院の先生と会うこと、勉強をすること、定期テストを受けることはしておくといいのでは。
 - ・家族の方へ：学校に無理やり行かせないほうがいい（経験として、中学は行けなくなったら行けない）、保健室や別室への登校でも進学できる方法はある。
- また、家庭の空気を変えようと思うなら、話しやすい人、相手になってくれる人に家に来てもらうのもいいのでは。

【関わった支援者・支援機関】

- ・スクールカウンセラー・医療機関（小児科）
- ・ひきこもり支援プラザ“ゆきわり” ・もしもし教育相談室

川乗インタビューのひとりごと

多方向の取組

このような事例の場合は、親としてはどうしても学校に行かせようと動いてしまいます。ただ本人も学校に行く必要性は十分理解していても行けないという状況があります。この事例では親が積極的に支援を求め、また本人も病院で精神面のケアを受け、日中はNPOが開いている居場所で家族以外とのコミュニケーションが取れていたことから、高校へ進学するための対人的な土台が作られたのだと思われます。

将来の目標を持つ

学校を長く欠席していたことで、親としても高校への進学以外の選択肢を考えざるを得なかったと話しています。しかしその後、通院先の先生から高校へ進学する方法を教えられ、それによって親子とも気持ちが前向きになれたようです。手にする情報が増えると、選択肢が増えることにつながりますので、外とつながることは大切なことだと思います。

将来が見通せない時に受験という目標ができ、人生の道が続いていると理解できたことが大きいのではないのでしょうか。

3 家族インタビュー

ギャンブルによる借金で会社を辞め、ひきこもりに

活発で明るい子ども（小・中学校）

小学校の頃は、勉強ができる明るい子。活発すぎて落ち着きがなく、先生から指導されることもあった。中学での成績は中の上くらい、部活は野球部で、ひょうきんで明るく友人がけっこういた。

パチンコにはまりだす（高校）

高校は進学校へ。ハンドボール部に入ったが、1年の夏の合宿で靱帯を切り、手術で1ヶ月休んだ。そのためか、なかなか成績が上がりなかった。遊びに興じる友人がたくさんで、親は知らなかったが、その頃から小遣いでパチンコをするようになったようだ。

パチンコで浪費～破綻～ひきこもり（予備校～）

大学受験で落ちて予備校に入ったが、パチンコで浪費し、下宿先から家賃が滞納されていると連絡が入り、実家に連れ帰った。就職させたが、それからパチンコに頻繁に通い、ついには7～8社の消費者金融から多額の借金をしていた。職場にも督促の連絡が来るようになって会社を休み、自主退社した。弁護士に相談して返済した。その後、仕事が見つからず25～30歳過ぎまで実家にひきこもる。部屋からもほとんど出てこない状況で、親から子にメモ書きによる一方通行のコミュニケーションが5年くらい続いた。

相談～就職

親はいろいろな場所に相談に行き情報を探し求めた。ギャンブル依存の自助グループの情報が入った時には、子ども宛にメモを置いて行ってみるように促すこともあった。会話がなくなっただろうかは分からないが、自助グループの日時に出かけている様子があったので数回は参加したのではないかな。

ひきこもり相談員にも話をし、1年ほど家に訪問してもらった。一度も会おうとしなかったが、相談員と親が話している内容は聞こえていたと思う。自分自身もひきこもり状態から早く脱したいと思っていた様子。派遣で働きながら、正社員での就職を探してハローワークやインターネットで情報を集め、30代半ばで正社員の就職が決まり現在もその会社できちんと勤めている。



インタビュー



Q いまから振り返って一言

自分が何かをやりたいと思っている時に、親が何を言っても耳に入らないだろう。時機がある。親の働きかけは無駄ではない。いつか分ってくれるだろう。

Q 現在ひきこもっている家族がいる人へ一言アドバイスをするとしたら？

「親が学んで落ち着いて見守る。」ごちゃごちゃ言わないで、自分に置き換えて考えてみて、そっとしておくといいのでは。

【関わった支援者・支援機関】

・ひきこもり相談員・ギャンブル依存の自助グループ

川乗インタビューアーのひとりごと

親の働きかけ

非常に難しい事例だと思います。親自身がいろいろな所で相談し、相談機関や支援機関の情報を求め、コミュニケーションが上手く取れない中で本人にメモという形で情報提供しています。本人も、その情報から自助グループに通ったことが孤独感の軽減につながり、また、相談員が家庭訪問した際には直接は会えなくても、アドバイスを聞いていたのだと思われます。

この事例は、間接的な支援をする中で、自分でタイミングを見つけて社会復帰した事例です。ひきこもり過程では、家族であっても当事者と向かい合って話せないこともあります。この事例のように継続的にメモをわたすことで、気持ちが伝わることもあるのではないのでしょうか。

心が切り替わるタイミング

「時機がある」という言葉は、他の事例でも共通していることです。焦らないこと、プレッシャーを与えすぎないことが大切ではないのでしょうか。

ギャンブル依存からの回復

ギャンブル依存は、本人の生活が破綻するばかりか、家族も巻き込まれて苦しみます。回復のためには、本人がギャンブル依存であることを自覚してやめる努力をすることも大切です。同じ悩みを持つ当事者が話し合い、励まし合いながら回復を目指す自助グループに参加することも有効だと考えられます。盛岡市では、NPO法人いわて生活者サポートセンター（電話019-604-8610）で行われています。

また、借金を抱えてしまった場合、債務整理をする必要があります。盛岡市消費生活センターでは、借金、多重債務の相談を受けています。019-624-4111にお気軽にご相談ください。

4 家族インタビュー コミュニケーションが苦手で就職活動が うまくいかず、ひきこもりに

コミュニケーションが苦手な子ども（幼少期～高校）

小学校の頃から好き嫌いがはっきりしていて、得意なことで苦手の差が大きい。運動は苦手。新聞が好きで小学生が到底知らないような知識を持っていた。子ども同士のコミュニケーションが苦手で、本人はいじめられていると感じていた。高校の進路相談で、コミュニケーションが上手に取れないことと、好き嫌いの激しさが就労する上でのハードルだと指摘された。複数の指示を同時に与えられて理解することや、物事の加減を判断すること、人に聞いて作業することが非常に苦手。自分で決めたことだけは続けられる。

発達障害の診断と受容

中学の頃から気持ちに波があり、かかりつけの病院から精神安定剤を処方された。20代の頃、就職活動で採用担当者から他人への対応の悪さを指摘され、そのことを医師に相談するとアスペルガー症候群の疑いがあると言われた。親としては子どもの行動を見て違和感があったのですがすぐに受け入れられた。しかし本人は納得できず、自分で調べたり、県内ほとんどの精神科を回って説明を聞いたりした。それでも受け入れられずに5年くらい悩んだ末に、ようやく発達障がいを受け入れたようだ。

抵抗感はあったようだが、主治医の勧めどおり障害者手帳の取得と障害年金の受給については納得し、手続きをして障害福祉サービスの就労移行支援を受けることになった。

お互いに分り合えないという苦悩

親が伝えたいことと本人の受け取り方に乖離^{かいり}があり（逆も同様）、お互いに分り合えないことに悩んだ。親の立場で良かれと思うことをやってきたが、理解し合えないことも多かった。中学の時、学校に行きたくない理由がわからず無理矢理行かせたが、20歳を過ぎてから「あれは虐待だった」と言われた。そのことを今も根に持っているようだ。

成長するにつれて、本人をサポートしながら見守る方向に変えた。本人の思い込みが強く、「それはちがう」と言いたくなることもあるが、なるべく否定はしないようにしている。

親なき後の自立に向けて

親がいなくなっても自立して生きていけるように、生活の仕方や仕事について具体的に考えている。本人・家族・支援機関と相談しながら、職場見学や就労体験、実習とステップアップできるようにサポートし、良い方向性を探していきたい。



インタビュー



Q いまから振り返って一言

もっと早くに障がいについて調べて、わかっていればよかった。

Q 現在ひきこもっている家族がいる人へ一言アドバイスをするとしたら？

子どもが何かやりたいことがあれば外に出られると思う。相談に乗ってくれる人を探す。親が手を出しすぎると壁を作っちゃうんじゃないかな。本人が欲しい情報を探せるインターネットなどの環境を整えてあげるといいのでは。

【関わった支援者・支援機関】

- ・医療機関（精神科）・ひきこもり支援センター（精神保健福祉センター）
- ・就労支援施設

Ⅱ 川乗インタビューのひとりと

家族の対応

本人への家族の対応はとても難しいものです。

この事例では、家族が本人の状態に対して否定的な発言をしなくなったこと、本人の意思を尊重して決めさせるというスタンスに変えたことが大きかったと思います。心配だからとはいえ、口を出しすぎると、本人はかえってプレッシャーに感じて行動に移せなくなってしまうこともあるようです。

発達障がいの受け入れ

親として子どもの発達障がいを受け入れられたのが、その後の対応の変化につながったと思われます。

早くに障がいがあると分かれば気持ちや対応が変わることも多いです。疑問に思うことがあれば勇気を持って相談することが大切です。

発達障がい自体が障がいとして広く認識されてきたのは、1990年代からのため、病院でも診断が難しい時代がありました。現在では相談できる病院も多く、発達障がい者支援センターでも相談できます。

特性を強みに

この方のお子さんは、親や他人から意見を押し付けられることが嫌いで、無理にすすめられて失敗した場合には他人のせいしてしまうようです。でも逆に、自分の決めたことならやり通すことができます。疑問に思うことや興味のあることはとことん追求する性格でもあります。これらの特性を強みにできるといいですね。

資料

盛岡市にある相談・支援機関

ロールモデルに関する用語の解説

盛岡市にある相談・支援機関

相談機関名<<設置者>>

相談内容等	住所 電話番号 相談受付曜日、時間 相談方法等
-------	----------------------------------

【注意】

平成 28 年度現在の情報です
民間機関の相談は有料の場合があります

【ひきこもりの相談】

岩手県ひきこもり支援センター（岩手県精神保健福祉センター）<<県>>

ひきこもりに悩んでいる方、 家族の相談・支援 若者同士による交流の場「小さな集まり」	盛岡市本町通三丁目 19- 1 岩手県福祉総合相談センター 4 階 019-629-9617 月～金曜日（年末年始、祝日を除く） 9：00～16：00 電話 面接<<要予約>>／本人・家族
--	---

盛岡市保健所保健予防課、玉山総合事務所健康福祉課<<市>>

ひきこもりやこころの健康 に関する相談 家族教室	盛岡市保健所保健予防課 盛岡市神明町 3-29 019-603-8309
	玉山総合事務所健康福祉課 盛岡市茨民字泉田 360 019-683-3869
	月～金（年末年始、祝日を除く）9：00～16：00 電話 面接<<要予約>>／本人・家族

盛岡市くらしの相談支援室<<市>>

仕事、お金、生活、健康、 ひきこもり等くらし全般に 関する相談	盛岡市内丸 3-46 盛岡市役所内丸分庁舎 2 階 019-626-1215 月～金曜日（年末年始、祝日を除く） 8：30～17：00 電話 面接／本人・家族
---------------------------------------	---

ひきこもり支援プラザ“ゆきわり”

《民間：特定非営利活動法人もりおかユースポート》

個別面接相談 家族相談会 アウトリーチ・家庭訪問 居場所活動 など	盛岡市盛岡駅前通 16-15 保科済生堂ビル 4 階 019-613-3457 ○開所日 毎土曜日、第 2・4 金曜日 10:00～16:00 ○個別面接相談 面接《要予約》／本人・家族 ○家族相談会 毎月第 3 土曜日 10:00～12:30 グループでの家族相談
--	---

「ポランの広場」《民間：特定非営利活動法人岩手県青少年自立支援センター》

不登校・ひきこもりの相談 居場所活動 など	○「ポランの広場」 盛岡市松尾町 19- 8 019-605-8632、8633 火・金・土曜日 10:00～16:00 電話 面接《要予約》／家族・本人 ○「相談ルーム」 盛岡市中ノ橋通一丁目 6- 8 ななっく 4 階 火曜日 13:00～16:00 面接《要予約》／家族・本人
--------------------------	---

もしもし教育相談室《民間：岩手県教職員組合》

学校や家庭での子どもの日常生活に関する悩み 発達・育児についての相談 不登校・ひきこもり・暴力・いじめ等についての相談 親・教職員のための心の相談 進路に関する相談	盛岡市菜園一丁目 11-3 第 2 橘産業ビル 6 階 0120-895-114 ○電話相談 木、金、土曜日 14:00～18:00 (電話受付 17:30 まで) ○面談(予約制) 第 1～4 木曜日 14:00～18:00
--	---

【発達障がいに関する相談】

岩手県発達障がい者支援センター“ウィズ”《県》

発達障がいに関する説明、 関わり方、関係機関の情報 提供 就労、生活に関する相談	盛岡市手代森 6-10- 6 019 - 601 - 2115 月～金(年末年始、祝日を除く) 9:00～17:00 電話 面接《要予約》／本人・家族
---	---

【就労支援などの障害福祉サービスに関する相談】

盛岡市保健福祉部障がい福祉課《市》

障害福祉サービス、精神障 害者保健福祉手帳に関する ことなど	盛岡市内丸 12-2 盛岡市役所本庁舎 5 階 019-626-7508 月～金曜日(年末年始、祝日を除く) 8:30～17:30
--------------------------------------	--

障害者相談支援事業所

もりおか障害者自立支援プラザ	盛岡市三本柳 13-42-1 019-632-1331
盛岡広域圏障害者地域生活支援 センター(My 夢(マイム))	盛岡市本町通三丁目 19-1 岩手県福祉総合相談 センター 2 階 019-605-8822
障害者地域生活支援センターし んせい	紫波郡矢巾町大字室岡 12-70-9 019-697-3300
地域生活支援センター滝沢	滝沢市鶴飼細谷地 29-37 019-699-3636
ソーシャルサポートセンターも りおか	盛岡市本町通一丁目 9-14 J T 本町通ビル 3 階 019-651-6271

盛岡広域圏における指定特定相談支援事業所及び指定障害児相談事業所一覧

盛岡市ホームページ

<http://www.city.morioka.iwate.jp/kenkou/shogai/jigyosho/index.html>

【就労・自立の支援】

もりおか若者サポートステーション《国・市》

就職と自立に困難を抱える若者の相談 各種セミナー ジョブトレーニング ボランティア等の自立支援プログラム	盛岡市盛岡駅前通 16-15 保科済生堂ビル4階 019-625-8460 月～金曜日、第2・4土曜日 (年末年始、祝日、第2・第4金曜日を除く) 10:00～16:00 ※夜間開所 毎週火曜日(年末年始、祝日を除く) 18:00～19:30 《要利用登録》／本人(15～39歳)・家族 ※H29年4月以降はサポートステーションネット http://saposute-net.mhlw.go.jp/ を御確認ください。
---	--

【家族会、当事者団体】

KHJ全国ひきこもり家族会連合会《民間》

(岩手県の支部) KHJいわて石わりの会

全国ネットワークを有する唯一のひきこもり家族会(当事者団体)	www.khj-h.com/index.html
--------------------------------	--

盛岡ひきこもり当事者の会「晴天なり。」《民間》

おとなのひきこもり当事者、経験者の集まりを月に2回開催 (盛岡市社会福祉協議会が協力)	http://seitennnari.com/ または 019-651-1000 (盛岡市社会福祉協議会)
--	--

ロールモデルに関する用語の解説

【発達障害】

今回の事例では発達障害と診断された方が多かったので詳しく紹介しますが、そのほかにも「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」(厚生労働省HPに掲載)にひきこもりと関連が深い疾患について記載されていますので御参照ください。

▶「発達障害」とは

生まれつきの特性で、「病気」とは異なります

発達障害はいくつかのタイプに分類されており、自閉症、アスペルガー症候群、注意欠如・多動性障害(ADHD)、学習障害、チック障害などが含まれます。これらは、生まれつき脳の一部の機能に障害があるという点が共通しています。同じ人に、いくつかのタイプの発達障害があることも珍しくなく、そのため、同じ障害がある人同士でもまったく似ていないように見えることがあります。個人差がとても大きいという点が、「発達障害」の特徴といえるかもしれません。

自閉症スペクトラム障害とは

現在の国際的診断基準の診断カテゴリーである広汎性発達障害(PDD)とはほぼ同じ群を指しており、自閉症、アスペルガー症候群、そのほかの広汎性発達障害が含まれます。症状の強さに従って、いくつかの診断名に分類されますが、本質的には同じ1つの障害単位だと考えられています(スペクトラムとは「連続体」の意味です)。典型的には、相互的な対人関係の障害、コミュニケーションの障害、興味や行動の偏り(こだわり)の3つの特徴が現れます。

自閉症スペクトラム障害の人は、最近では約100人に1～2人存在すると報告されています。男性は女性より数倍多く、一家族に何人か存在することもあります。

注意欠如・多動性障害(ADHD)とは

発達年齢に見合わない多動・衝動性、あるいは不注意、またはその両方の症状が、7歳までに現れます。学童期の子どもには3～7%存在し、男性は女性より数倍多いと報告されています。男性の有病率は青年期には低くなりますが、女性の有病率は年齢を重ねても変化しないと報告されています。

学習障害(LD)とは

全般的な知的発達には問題がないのに、読む、書く、計算するなど特定の事柄のみがとりわけ難しい状態をいいます。有病率は、確認の方法にもよりますが2～10%と見積もられており、読みの困難については、男性が女性より数倍多いと報告されています。

▶発達障害のサイン・症状

自閉症スペクトラム障害

1歳を過ぎた頃からサインが現れます

典型的には1歳台で、人の目を見ることが少ない、指さしをしない、ほかの子どもに関心がない、などの様子がみられます。対人関係に関連したこのような行動は、通常の子どもでは急速に伸びるのと違って、自閉症スペクトラム障害の子どもでははっきりしません。保育所や幼稚園に入ると、一人遊びが多く集団行動が苦手など、人との関わり方が独特なことで気づかれることがあります。

言葉を話し始めた時期は遅くなくても、自分の話したいことしか口にせず、会話がつながりにくいことがしばしばあります。また、電車やアニメのキャラクターなど、自分の好きなことや興味のあることには、毎日何時間でも熱中することがあります。初めてのことや決まっていたことの変更は苦手で、なじむのにかなり時間がかかることがあります。

成長するにつれ症状は変化し、人それぞれに多様化します

思春期や青年期になると、自分と他の人との違いに気づいたり、対人関係がうまくいかないことに悩んだりし、不安症状やうつ症状を合併する場合があります。就職してから初めて、仕事が臨機応変にこなせないことや職場で

の対人関係などに悩み、自ら障害ではないかと疑い病院を訪れる人もいます。子どもの頃に診断を受け、周囲からの理解を受けて成長した人たちの中には、成長とともに症状が目立たなくなる人や、能力の凸凹をうまく活用して社会で活躍する人もいます。

注意欠如・多動性障害(ADHD)

7歳までに、多動・衝動性、あるいは不注意、またはその両方の症状が現れ、そのタイプ別の症状の程度によって、多動・衝動性優勢型、不注意優勢型、混合型に分類されます。

小学生を例にとると、多動・衝動性の症状には、座っていても手足をもじもじする、席を離れる、おとなしく遊ぶことが難しい、じっとしていられずいつも活動する、しゃべりすぎる、順番を待つのが難しい、他人の会話やゲームに割り込む、などがあります。

不注意の症状には、学校の勉強でうっかりミスが多い、課題や遊びなどの活動に集中し続けることができない、話しかけられていても聞いていないように見える、やるべきことを最後までやりとげない、課題や作業の段取りが下手、整理整頓が苦手、宿題のように集中力が必要なことを避ける、忘れ物や紛失が多い、気が散りやすい、などがあります。

多動症状は、一般的には成長とともに軽くなる場合が多いですが、不注意や衝動性の症状は半数が青年期まで、さらにその半数は成人期まで続くと報告されています。また、思春期以降になってうつ症状や不安症状を合併する人もいます。

学習障害(LD)

全般的な知的発達には問題がないのに、読む、書く、計算するなど特定の事柄のみが難しい状態を指し、それぞれ学業成績や日常生活に困難が生じます。こうした能力を要求される小学校2～4年生頃に成績不振などから明らかになります。その結果として、学業に意欲を失い、自信をなくしてしまうことがあります。

【医療機関】

▶医療機関の選び方

精神科、精神神経科、心療内科、神経内科の違いは？

精神科、精神神経科

「精神科」、「精神神経科」は同じものです。どちらかが書いてある場合や、併記してある場合は、「うつ病」「統合失調症」「神経症性障害」などのこころの病気を診ている、精神科の医療機関と考えて間違いありません。

心療内科

「心療内科」は心理的な要因で身体の症状（胃潰瘍、気管支ぜんそくなど）が現れる、いわゆる「心身症」を主な対象としています。

しかし、「心療内科」と看板に書いてあっても、実際にはこころの病気を診ている医療機関がたくさんあります。ただし、こころの病気を全て診るわけではなく、軽い「うつ病」や「神経症性障害」など一部のこころの病気しか診ないところもあります。

神経内科

「神経内科」は、パーキンソン病や脳梗塞、手足の麻痺や震えなど、脳や脊髄、神経、筋肉の病気を診る内科です。精神的な病気をおもに診ているわけではありません。

しかし「神経内科」と看板に書いてあっても、実際にはこころの病気を含めて診ているところがあります。また、「認知症」や「てんかん」は、精神科でも神経内科でも診ています。

わからない場合は

看板に書かれている診療科目名がばらばらなのは、「精神科」と書かれていると受診するのに抵抗を感じる方が多いためです。最近では、上記以外にも「メンタルヘルス科」などが使われていることもあります。看板だけから判断し

にくい場合は、直接電話して、どんな病気を診ているのか確かめるか、インターネット等で予め調べることをお勧めします。また、各地の精神科病院協会や精神神経科診療所協会のホームページに、協会に加入している医療機関リストが掲載されている場合があります。

▶クリニックや病院、センターの違いは？

精神科診療所（クリニック）

診療所（クリニック）とは、入院用のベッドを持たない医療機関を言います（19床以下のベッドを備えているところが一部あります）。精神科診療所では、うつ病、不安障害、認知症、統合失調症をはじめ、精神科の様々な病気を診療しています。駅前など、通院する人の利便のよい場所にあることが多くなっています。

精神科病院

精神科病院は20床以上のベッドを持っており、必要な場合には入院できるところが精神科診療所と異なります。精神科病院では、うつ病、不安障害、認知症、統合失調症をはじめ、精神科の様々な病気を診療しています。病院によっては、救急医療や、子ども・依存症など特に専門的な医療を行っているところなどがあります。

総合的な病院の精神科

内科や外科などたくさんの診療科目を持つ、総合的な病院で、精神科の診療も行っているところがあります。身体と精神の病気を一緒に診てもらいたい場合などに役立ちます。

保健所（保健センター）

各地域にある保健所（保健センター）は、こころの問題を含めた様々な病気や生活の問題の相談に乗ってくれます。精神科の受診が必要かどうか分からない時や、ご家族や知人の方が相談したい時などに気軽に相談してみましょう。

精神保健福祉センター

精神保健福祉センターでは、こころの問題に関わる専門的な相談を受けつけています。「アルコールや薬物依存」「ひきこもり」「発達障害」「認知症」など、専門的な相談にも対応できます。「こころの健康センター」などと呼ばれている場合もあります。各都道府県と政令指定都市に1か所以上設置されています。

▶医療機関を選ぶときのアドバイス

精神科医の得意分野で選ぶ

たいていの精神科医師は、うつ病や統合失調症や神経症などこころの病気を幅広く診療していますが、小さい子どもや思春期を得意としている医師、アルコール依存の治療を得意とする医師、「てんかん」を得意とする医師など、得意分野を持っている医師もいます。

受診する前に医療機関へ連絡し、誰がどのような症状でかかりたいのかを伝え、受診が可能か確かめてから受診することをお勧めします。

医療機関の専門性、治療プログラム、配置スタッフで選ぶ

医療機関によって、デイ・ケアやナイト・ケア、集団療法などの治療プログラムを実施しているところがあります。

また、生活支援の調整を行う「ソーシャルワーカー」や、こころの悩みを傾聴する「カウンセラー（臨床心理士などの臨床心理技術者）」などの専門スタッフを配置しているかどうか異なります。

医療機関に隣接して、カウンセリングセンター（通常、医療保険は適用されません）を併設しているところもあります。

こういった医療機能の情報を知ると、医療機関を選ぶときの参考になります。

医療機関の所在地、時間帯を考えて選ぶ

こころの病気は通院期間が長くなることが多いので、通いやすい場所にあること、自分の通える曜日や時間帯に診療しているかどうか重要です。

主治医やスタッフが十分に話をきいてくれるかどうかで選ぶ

主治医やスタッフとの相性もとても重要なことです。自分のこころの状態を分かってもらえていないと、治療の効果が十分に上がらないこともあります。ただ、主治医やスタッフに自分のこころの状態を十分に分かってもらうには、それなりの時間がかかります。すぐに分かってもらえてないからと言って、通院先を次々に変えるのがよいとは限りません。

【障害者手帳】

▶精神障害者保健福祉手帳

一定程度の精神障害の状態にあることを認定するものです。精神障害者の自立と社会参加の促進を図るため、手帳を持っている方々には、さまざまな支援策が講じられています。

対象となる方

何らかの精神障害（てんかん、発達障害などを含みます）により、長期にわたり日常生活又は社会生活への制約がある方を対象としています。対象となるのは全ての精神障害で、次のようなものが含まれます。

統合失調症

うつ病、そううつ病などの気分障害

てんかん

薬物依存症

高次脳機能障害

発達障害（自閉症、学習障害、注意欠陥多動性障害等）

そのほかの精神疾患（ストレス関連障害等）

ただし、発達障害があり、上記の精神障害がない方については、療育手帳制度があるため、手帳の対象とはなりません。（発達障害と精神障害を両方有する場合は、両方の手帳を受けることができます。）また、手帳を受けるため

には、その精神障害による初診日から6か月以上経過していることが必要になります。

障害者手帳には精神障害保健福祉手帳のほかに、

- ・身体障害者手帳
- ・療育手帳

があります。

【障害者の就労支援】

就労移行支援

～就職する前に準備をして、いずれは民間の企業で働きたい～

主な対象者

病状は安定しているが、仕事が長続きせず、転職を繰り返している、就業経験がない等ですぐに働く自信のない方

支援の内容

民間企業への就職等の移行に向けて、施設内での作業訓練、民間企業での職場実習、適性に合った職場探し、就労後の職場定着のための支援が受けられ、併せてビジネススキルや働き方、病状コントロール等を学ぶことが出来ます。期限はおおむね2年間でその間に模擬面接や履歴書の書き方の練習等就職に必要な様々なトレーニングが受けられます。

相談窓口

近くにどんなところがあるのか市町村の障害福祉の担当課で相談に乗ってくれます。実施しているのは「就労移行支援事業所」と言われるところです。

就労継続支援A型

～当面は民間の企業で働くより、

自分らしい働き方でしかも一定の賃金も得たい～

主な対象者

すぐ就職は難しい、もしくは民間の企業等ではなく福祉的な環境で働き、一定の賃金を得たいという方

支援の内容

民間の企業と雇用関係を結ぶのと同じように、福祉施設と雇用関係を結び労働者として働きながら生産活動に関する知識及び能力の向上を図ります。就労継続支援B型と異なり、最低賃金が保障されますが、雇用契約を結んでいることによる制約もあります。

相談窓口

近くにどんなところがあるのか市町村の障害福祉の担当課で相談に乗ってくれます。実施しているのは「就労継続支援A型事業所」と言われるところです。

就労継続支援B型

～生活のリズムや病状安定を図りながら、無理のないペースで働きたい～

主な対象者

まずは生活リズムや病状安定を図りたい、無理のないペースで働きたい方

支援の内容

作業量が多く工賃も比較的高いところから、ゆったりした環境で自分なりのペースで働けるところまで様々です。利用期限はありません。

相談窓口

近くにどんなところがあるのか市町村の障害福祉の担当課で相談に乗ってくれます。実施しているのは「就労継続支援B型事業所」と言われるところです。

《引用》厚生労働省ホームページ「みんなのメンタルヘルス 総合サイト」

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/>

あとがき

本書は、ひきこもりで悩んでいる当事者やその家族の方、そのほか支援する方などがひきこもりの回復過程を理解し、早期の相談を促すきっかけとなることを目的として作成しました。

近藤（2001）によると、ひきこもり開始から相談機関に訪れるまでの平均期間は4.4年という調査結果も示されており、それにより回復までの期間が長期化する原因になっています。本人と家族だけでは解決できない問題なので、早めに専門家の力を借りて、外のつながりを持ち未来への希望を持つことが大切です。この度はひきこもりから回復した8名の方と4名の家族にご協力をいただき誠にありがとうございました。現在、苦しんでいる方の今後のヒントや希望となることを祈っています。その中で対応のポイントをまとめさせていただきました。ただ注意していただきたいのは、あくまでも今回の事例から考えられた内容ですので、すべての方に当てはまるものではありません。ひきこもり支援にはオーダーメイドの支援体制の構築が必要だと痛感しております。

●ひきこもりと発達障害

発達障害はひきこもりの評価・支援に関するガイドラインにも関連が高い障がいとして書かれています。本書にご協力いただいた8名の元当事者では発達障害と確定診断を受けた方は4名でした。これはあくまでもご協力いただいた中での数字ですので全体をあらわすものではありませんが割合が高いと感じています。また診断を受けた際の気持ちを尋ねると一様に「あってもいいかな」、「生き辛さの原因がわかった」など障がいがあると分かってショック受けるのではなく、どちらかと言うと前向きにとらえていることがわかりました。これらの方々は障がいを受け入れることで障害福祉サービスを利用し社会復帰へとつながっていききました。

勇気を持って精神科や発達障害者相談支援センターへ相談に行ってみるのも1つの方法でしょう。

●ひきこもりと社会参加

平成27年度に行ったひきこもりの実態調査で、ひきこもっている期間を尋ねたところ、全体の63%が5年以上の長期にわたってひきこもっている実態がわかりました。本書に登場する事例では当事者のメッセージを記載しています。これをみると社会参加する際には何らかの時期的なタイミングが必要なのではないかと感じられました。「そのうちよくなる」「そのままでもいい」などというメッセージから分かる気がします。また30歳などの年齢の節目を目前にしても心境が変化し社会参加への意欲が高まるようです。これらのことからひきこもり当事者は決して怠けているのではなく、何らかの理由により社会参加を回避し、何とか状況を打開しようとあがいている期間と言えるでしょう。周囲から見ていると、もどかしさを感じるとは思いますが見守ることも大切です。

●ひきこもりとその家族

ひきこもりの初期段階では、誰もが長期化することを予想していないでしょう。仕事を辞めて自宅で過ごしていても「そのうち仕事が決まるだろう」という気持ち根底にあるようです。しかし、事例にもあるように少し期間が長くなってくると、家族から当事者に対して「仕事を探せ」や「学校に行きなさい」といったきつい言葉が発せられたり、時には喧嘩になることもあり、家庭全体がストレスフルな状態に陥ってしまいます。また、ひきこもりの場合は家族自身が、自分の家族がひきこもりと言われる状態になっていることに気づくのに時間がかかります。そのことが外部への相談が遅くなる一因ともいえるでしょう。

ひきこもりの期間が長くなるにつれて自力での社会参加が難しくなる傾向があります。したがって外部の相談機関に助けを求めることが回復への第一歩となるでしょう。そして、事例にもあるように当事者自身も変わることが大切ですが、まずは家族が自分の生活を大切にして、当事者を変えようとするのではなく家族の考え方を变えることも重要だと思います。

<文責>

岩手県立大学社会福祉学部
川乗賀也

《平成28年度岩手県立大学地域政策研究センター地域協働研究》

社会的ひきこもりの回復過程の考察及びロールモデルの作成
平成29年 3 月

発行：岩手県立大学社会福祉学部川乗研究室
住所／滝沢市巢子152-52 電話／ 019-694-2396

盛岡市市民部男女共同参画青少年課
住所／盛岡市肴町2-29 電話／ 019-626-7525
